

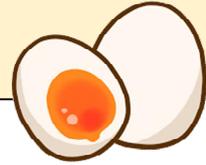


# 離乳食をつくろう



【5～6ヶ月頃】

## ★ 10倍がゆと卵黄ペースト ★



### 材料(作りやすい量)

米————— 大さじ2(30ml)  
 水————— 300ml  
 (米の10倍量)  
 ☆出来上がり量 約240ml

卵黄————— 卵1こ分を調理  
 ※初めてのときは、ごく少量(耳かき1杯分)からスタート

### 作り方

- ① 鍋に洗った米と水を入れて20～30分吸水させる。
- ② フタをして火にかけ、沸騰したら弱火で30分くらい煮る。火を止めて、そのまま10分蒸らす。
- ③ 粒のない状態まで裏ごしする。(orすり鉢ですり潰す)
- ④ 卵は沸騰したお湯で20分くらいゆで、固ゆでする。
- ⑤ ゆであがったらすぐに黄身を取り出し、裏ごしする。

【5～6ヶ月頃】

## ★ にんじんと玉ねぎのとろとろ煮 ★



### 材料(作りやすい分量)

にんじん————— 60g  
 玉ねぎ————— 30g  
 だし汁————— 適量

### 作り方

- ① にんじんと玉ねぎは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 小鍋にだし汁を入れ、沸騰したら①を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜をすりつぶし、なめらかになるよう、とろみはだし汁で調整する。

【7～8ヶ月頃】

## ★ キャベツの納豆和え ★



### 材料(作りやすい分量)

キャベツ————— 100g  
 ひきわり納豆————— 40g  
 かつお節————— 少々

### 作り方

- ① キャベツはみじん切りにする。耐熱容器に水少々とキャベツを入れ、ラップをして電子レンジで軟らかくなるまで加熱し、水気を切る。
- ② ひきわり納豆を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで熱くなるまで加熱する。
- ③ ①、②、かつお節を和える。

【7～8ヶ月頃】

★ 鮭の野菜煮 ★



材料(作りやすい量)

鮭	100g
玉ねぎ	70g
にんじん	70g
キャベツ	40g
味噌	小さじ1/2
だし汁	200ml

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、キャベツはみじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁、玉ねぎ、にんじんを入れ軟らかくなるまで煮る。鮭、キャベツを加え、火が通るまで煮たら鮭の骨と皮をとってほぐし、味噌を入れる。

【9～11か月頃】

★ ツナじゃが ★



材料(作りやすい分量)

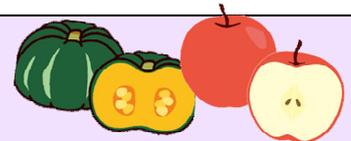
ツナ水煮缶	50g
じゃがいも	200g
豆乳	200g
だし汁	200ml

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切ってから、水にさらしてあく抜きをする。
- ② 鍋にだし汁、じゃがいもを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 汁気を切ったツナと豆乳を加え、じゃがいもを食べやすい形状につぶす。

【9～11か月頃】

★ かぼちゃとりんごのおやき ★



材料(作りやすい分量)

かぼちゃ	80g
りんご	50g
育児用ミルク	大さじ1
片栗粉	大さじ2
油	適量

作り方

- ① かぼちゃは種とワタをとってから、ラップに包んで電子レンジで加熱する。600w3分程度を目安に軟らかくなるくらい。加熱したら皮を除き、温かいうちにマッシャー等につぶす。
- ② りんごは皮をむき、細かく刻む。
- ③ かぼちゃ、りんご、片栗粉をボウルに入れ、ミルクを混ぜる。(手にベタつくほど軟らかければ片栗粉で調整)
- ④ 食べやすい大きさに成形し、薄く油をひいたフライパンで、焼き色がつくまで弱火で焼く。



◎1カップ=200ml ◎大さじ1=15ml ◎小さじ1=5ml ◎ミニさじ=1ml